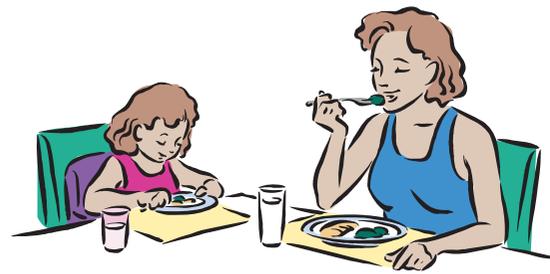


Cómo alimentar a su niño o niña de 1 a 2 años de edad



¿Cómo puedo hacer que las comidas sean agradables?

- ◆ Haga que las comidas sean un momento para estar con la familia. A los niños les gusta comer con otras personas. Siéntese a comer con su niño o niña.
- ◆ Trate de servir las comidas y los bocadillos aproximadamente a la misma hora todos los días.
- ◆ No trate de sobornar a su niño o niña, no juegue juegos, ni le obligue a comer. Los niños deben controlar su propia alimentación.
- ◆ Es normal que los niños jueguen con la comida. Si el niño deja de comer o tira la comida, retíresela.
- ◆ Es normal que a los niños pequeños se les caiga la comida o que derramen las bebidas. A esta edad, su niño o niña puede usar una cuchara o un tenedor especial para niños o los dedos.



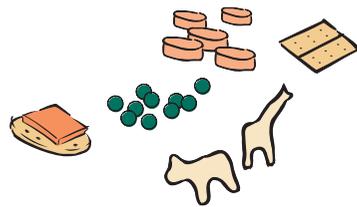
Siempre hay que lavarse las manos antes y después de comer.

- ◆ Relájese y disfrute su comida. No haga que su niño sea el centro de atención cuando coma.
- ◆ Apague el televisor a la hora de las comidas. Haga que las comidas sean un momento tranquilo para platicar.
- ◆ Sea un buen ejemplo. Coma alimentos variados. Su niño o niña querrá comer lo que usted come.

¿Qué puedo hacer para que a mi niño le resulte más fácil comer?

Sirva comidas:

- ◆ que se puedan comer con la mano o estén cortadas en pedacitos pequeños
- ◆ blandas y fáciles de masticar
- ◆ simples y no muy condimentadas
- ◆ ni muy frías ni muy calientes
- ◆ con muchos colores, texturas y formas



Quédese siempre cerca de su niño o niña mientras come. Los niños se pueden atragantar si corren y juegan con comida en la boca. Haga que su niño o niña se siente a la mesa para comer.

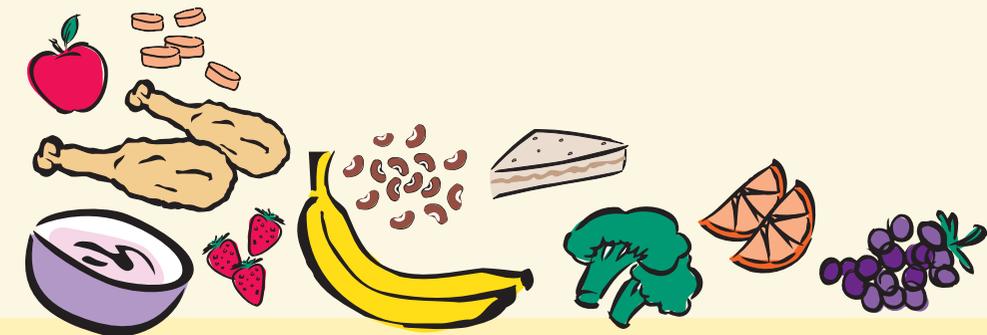
Ejemplos de menús para su niño		
	Día 1	Día 2
Desayuno	1 huevo revuelto 1/2 rebanada de pan tostado 1/2 taza de leche	1/4 taza de cereal 1/4 de plátano (banana) 1/2 taza de leche
Bocadillo	1/4 de manzana, pelada y cortada 3/4 onza de queso en pedacitos agua	1/2 taza de yogur 2 galletas agua
Almuerzo	sandwich con crema de cacahuete (1 rebanada de pan con 1 cucharada de crema de cacahuete) 2 cucharadas de guisantes 1/2 taza de leche	1/2 taza de caldo de res con verduras 1/2 tortilla o 2 galletas saladas 1/2 taza de leche
Bocadillo	1/2 taza de cereal seco 1/4 taza de jugo	1/2 rebanada de pan tostado con 1 cucharada de crema de cacahuete agua
Cena	2 cucharadas de pollo al horno 2 cucharadas de puré de papas 2 ramitas de brócoli 2 cucharadas de puré de manzana agua	taco suave con frijoles y carne (1/2 tortilla con 2 cucharadas de frijoles y 2 cucharadas de carne) 1/4 taza de arroz 2 cucharadas de zanahorias cocidas 1/2 naranja, en rodajas-rajadas agua water
Bocadillo	2 cuadritos de galletas dulce 1/2 taza de leche	4 galletas en forma de animalitos 1/2 taza de leche

Los niños de esta edad sólo necesitan 3 a 4 porciones pequeñas de leche o de productos de leche por día. No hay que darles más de 24 onzas (710 milliliters) de leche al día. No deje que tome más de 1/4 (60 milliliters) taza de jugo al día. Toda la leche tiene las mismas vitaminas y minerales, ya sea desgrasada, 2% o leche entera. Cuando sea posible, ofrézcale fruta en vez de jugo. Ahora su niño debe tomar sólo de una taza, no del biberón.

Si su niño tiene sed en algún otro momento, ofrézcale agua en vez de bebidas dulces. Las bebidas dulces pueden hacer que su niño o niña se sienta lleno y que no tenga deseos de comer sus comidas o bocadillos.

Si todavía le está dando el pecho a su niño o niña, ¡es magnífico! Déle el pecho después de las comidas y por la noche.

Advertencia: Los niños menores de 4 años se pueden ahogar con alimentos como salchichas, palomitas, nueces, zanahorias crudas, uvas, frijoles de jalea, chicle y caramelos. Evite estas comidas. Corte las salchichas en pedacitos pequeños.



Esta es mi meta: _____

Pirámide de alimentos

Cómo alimentar a su niño o niña de 1 a 2 años de edad



Los niños saben cuánto necesitan comer. Pero no saben qué clase de alimentos necesitan.

Cuando es tiempo de comer, ofrézcale a su niño alimentos saludables. Usted decide qué servirle y cuándo servirse.

Deje que su niño o niña decida cuánto comer de las comidas que usted le sirve.

- ♦ Sirva a su niño o niña 3 comidas y 2 a 3 bocadillos todos los días.
- ♦ Sírvale alimentos variados y saludables todos los días.
- ♦ Los niños comen más algunos días que otros.
- ♦ Es posible que lo que su niño o niña coma en un día no cumpla con esta guía. Piense en lo que come durante varios días.
- ♦ Es normal que los niños coman menos después del primer año, ya que no están creciendo tan rápidamente.



Una porción es aproximadamente...

6 a 11 porciones cada día

Tortillas, panes, granos y cereales

Pan, tortillas, tortas de dulce, pancakes, bagels 1/4
Cereal 1/4 a 1/2 de taza o 60-120 mL
Fideos, arroz, cereal cocido 1/8 a 1/4 de taza o 30-60 mL
Galletas saladas 1 a 2 pequeñas
Ofrézcale a su niño algunos alimentos de grano integral diariamente.



3 a 5 porciones cada día

Verduras

Cocidas o crudas 2 a 3 cucharadas o 30-45 mL
Ofrézcale a su niño o niña un vegetal verde oscuro o amarillo cada día, tal como zanahorias cocidas, brócoli, espinaca, batata (camote) o calabaza.



2 a 4 porciones cada día

Frutas

Frescas 1/4 a 1/2 pequeña
Enlatadas o congeladas 2 a 3 cucharadas o 30-45 mL
Jugo 1/8 de taza o 30 mL
Ofrézcale a su niño una fruta con mucha vitamina C todos los días, como naranja, fresas, melón, mango, papaya o jugos.



4 a 6 porciones cada día

Productos de leche

Leche, leche materna 1/2 de taza o 120 mL
Queso 3/4 de onza o 20 g
Requesón 3/4 de taza o 180 mL
Yogur, pudín o flan de leche 1/2 de taza o 120 mL
Helado, helado de yogur 3/4 de taza o 180 mL
Déle a su niño o niña leche entera hasta los 2 años de edad, después leche parcialmente descremada (low fat).

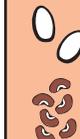


2 a 3 porciones cada día

Alimentos con proteína

Proteínas animales

Carne, pollo, pavo, pescado 1 cucharada o 15 mL
Huevos 1/2
Proteínas vegetales
Frijoles cocidos, lentejas 1/4 de taza o 60 mL
Crema de cacahuete 1 cucharada o 15 mL
¡Las carnes y los frijoles tienen mucho hierro!



Grasas, aceites y dulces

Grasas, aceites y dulces

Dele estos alimentos a su niño solo de vez en cuando.



Empiece con porciones pequeñas. Sirva aproximadamente 1 cucharada (15 mL) de cada alimento por cada año de edad de su niño o niña. Por ejemplo, si su niño o niña tiene 2 años de edad, sírvale 2 cucharadas (30 mL) de verduras y 2 cucharadas de arroz. Deje que su niño o niña le pida más.



Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version.** DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.
- **Do not alter.** We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.
- **For quality reproduction:** Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team